



IOGURTE COM FRUTA, MEL E CASTANHA

 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g) **ou** 1 fatia de mamão Papaia cru (170 g) **ou** 3 colheres de sopa cheias, picado de abacate cru (135 g) **ou** 30 unidades pequenas de morango cru (210 g) **ou** 1 unidade média de maçã (152 g) **ou** 1 unidade média de maracujá cru (Pesar somente a polpa) (45 g) **ou** 1 unidade média de kiwi cru (76 g)
- 1 unidade média de iogurte natural (200 g) **ou** 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 g)
- 5 gramas de semente de chia **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g) **ou** 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g) **ou** 4 unidades de castanha do pará (16 g) **ou** 3 unidades médias, torrada de castanha de caju (8 g)
- 2 colheres de sopa de mel de abelha (30 g) **ou** 8 gotas de adoçante stévia (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escolha 1 alimento de cada seleção. Bata tudo com gelo e beba logo em seguida.
- 2º OBS: Deixe porções de frutas congeladas para facilitar no dia a dia.
- 3º Pode ser consumido também sem bater, somente picar e misturar os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	27 mg	1 %